

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

**Циклова комісія викладачів фізичного виховання**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Проректор науково-методичної та  
навчальної роботи



**О.Б. Жильцов**

“ серпень ” 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

Галузі знань: 0101 Педагогічна освіта

Спеціальність: 5.01010201 Початкова освіта

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 2026  
  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
« 20 » 2016 р.

**Київ 2016**

Робоча програма "Фізична культура" для студентів спеціальності  
«Початкова освіта».

Розробник(и) : Лазарев Борис Федорович, викладач


---

(вказати авторів, їхні посади та наукові ступені)

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії викладачів  
фізичного виховання

Протокол від «29» серпня 2016 року № 1

Голова циклової комісії викладачів фізичного виховання

  
(підпис)

( Колоскова Н.О. )  
(прізвище та ініціали)

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 2	0101  Педагогічна освіта   5.01010201  Початкова освіта	Нормативна	
Модулів – 5		Рік підготовки: 2-й	
Змістових модулів – 5		Семестр: 3-4	
Загальна кількість годин - 76			
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 2  самостійної роботи студента		Лекції : 6 год.	
		2	4
		Практичні: 56 год.	
		32	24
		Модульна контрольна робота: 4 год.	
	2	2	
	Самостійна робота: 10год.		
	2	8	
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Молодший спеціаліст		
	Вид контролю: залік		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

### **Завдання предмета:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування у студентів таких предметних **компетентностей**:

- формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя,;
- формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності.

### **3. Програма навчальної дисципліни II курс**

#### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика (14 год.)**

##### **Лекція 1. Фактори, що впливають на здоров'я людей (2 год.)**

##### **Практичні (12 год.)**

1. Техніка високого та низького старту (2 год.)
2. Техніка бігу на короткі дистанції (2 год.)
3. Техніка метання м'яча на відстань (2 год.)
4. Техніка стрибка у довжину (2 год.)
5. Техніка естафетного бігу (2 год.)
6. Техніка бігу на середні та довгі дистанції (2 год.)

#### **Змістовий модуль 2. Гімнастика(10 год.)**

##### **Практичні (10 год.)**

1. Стройові вправи, вправи з рівноваги, опорний стрибок (2 год.)
2. Акробатичні вправи (2 год.)
3. Лазіння по гімнастичному канату (2 год.)
4. Вправи на колоді (2 год.)
5. Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці(2год.)

#### **Змістовий модуль 3. Волейбол(10 год.)**

##### **Практичні (10 год.)**

1. Передачі м'яча у волейболі (2 год.)
2. Подачі м'яча у волейболі (4 год.)
3. Двохстороння гра у волейбол (4 год.)

#### **Змістовий модуль 4. Баскетбол(12 год.)**

##### **Практичні (10 год.)**

1. Передачі м'яча. (2 год.)



2. Кидок м'яча у кошик. (2 год.)
3. Кидок м'яча у кошик та оманні рухи (2 год.)
4. Взаємодії з захисником (2 год.)
5. Кидок з подвійного кроку (2 год.)
6. Ведення м'яча без зорового контролю (2 год.)

### **Змістовий модуль 5. Легка атлетика (14 год.)**

**Лекція 2.** Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку. (2 год.)

**Лекція 2.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у  
фізичному вихованні (2 год.)

#### **Практичні (12 год.)**

1. Правила безпеки на заняттях. Високий старт і біг по повороту (2 год.)
2. Стрибок у висоту з розбігу (2 год.)
3. Стрибок у довжину (2 год.)
4. Стрибки в довжину з розбігу (2 год.)
5. Біг на короткі та середні дистанції (4 год.)
6. Техніка метання малого м'яча, гранати (2 год.)

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Індивідуальна	Самостійна	Підсумковий
Курс II									
Змістовий модуль I. Легка атлетика									
1	Фактори, що впливають на здоров'я людей	2	2	2					
2	Техніка високого та низького старту	2	2		2				
3	Техніка бігу на короткі дистанції	4	2		2			2	
4	Техніка метання м'яча на відстань	2	2		2				
5	Техніка стрибка у довжину	2	2		2				
6	Техніка естафетного бігу	2	2		2				
7	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2	2		2				
	Разом	16	14	2	12			2	
Змістовий модуль II. Гімнастика									
1	Стройові вправи та з рівноваги, опорний стрибок	2	2		2				
2	Лазіння по гімнастичному канату	2	2		2				
3	Акробатичні вправи	2	2		2				
4	Вправи на колоді	2	2		2				
5	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	4	4		2				2
	Разом	12	12		10				2
Змістовий модуль III. Волейбол									

1	Передачі м'яча у волейболі	2	2		2				
2	Подачі м'яча у волейболі	4	4		4				
3	Двохстороння гра у волейбол	4	4		4				
	<b>Разом</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>				
<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>									
1	Передачі м'яча	2	2		2				
2	Кидок м'яча у кошик	2	2		2				
3	Кидок м'яча у кошик та оманні рухи	2	2		2				
4	Взаємодії з захисником	2	2		2				
5	Кидок з подвійного кроку	4	2		2			2	
6	Ведення м'яча без зорового контролю	2	2		2				
	<b>Разом</b>	<b>14</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			<b>2</b>	



#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Індивідуальна	Самостійна	Підсумковий
Курс II									
Змістовий модуль V. Легка атлетика									
1	Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку	2	2	2					
2	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичному вихованні (2 год.)	2	2	2					
3	Правила безпеки на заняттях. Високий старт і біг по повороту	4	2		2			2	
4	Стрибок у висоту з розбігу	2	2		2				
5	Стрибок у довжину	4	2		2			2	
6	Стрибки в довжину з розбігу	2	2		2				
7	Біг на короткі та середні дистанції	4	4		2				2
8	Техніка метання малого м`яча на дальність	4	2		2			2	
	Разом	24	18	4	12			6	2
	ВСЬОГО:	76	66	6	56			10	4

## 5. Теми практичних занять II курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>	
1	Техніка високого та низького старту, стрибок у довжину розбігу	2
2	Техніка бігу на короткі дистанції	2
3	Техніка метання м'яча на відстань	2
4	Техніка стрибка у довжину	2
5	Техніка естафетного бігу	2
6	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
	<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>	
1	Стройові вправи, вправи з рівноваги, опорний стрибок	2
2	Акробатичні вправи	2
3	Лазіння по гімнастичному канату	2
4	Вправи на колоді	2
5	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2
	<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>	
1	Передачі м'яча у волейболі	2
2	Подачі м'яча у волейболі	4
3	Двохстороння гра у волейбол	4
	<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>	
1	Передачі м'яча	2
2	Кидок м'яча у кошик	2
3	Кидок м'яча у кошик та оманні рухи	2

4	Взаємодії з захисником	2
5	Кидок з подвійного кроку.	2
6	Ведення м'яча без зорового контролю	2
	<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>	
1	Правила безпеки на заняттях. Високий старт і біг по повороту	2
2	Стрибок у висоту з розбігу	2
3	Стрибок у довжину	2
4	Стрибки в довжину з розбігу	2
5	Біг на короткі та середні дистанції	2
6	Техніка метання малого м'яча на дальність	2
	<b>РАЗОМ</b>	<b>56</b>

## 6. Самостійна робота II курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	12
2	Кидок з подвійного кроку	2	12
3	Техніка високого старту	2	12
4	Стрибок у довжину	2	12
5	Техніка метання гранати	2	12

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізична культура»,

II курс (III семестр – разом: 38 год., лекції – 2 год., практичні заняття – 32 год., МК - 2 год., СО - 2 год.

і IV семестр – разом: 38 год., лекція – 4 год., практичні заняття – 24 год., МК - 2 год., СО - 8 год.)

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙ	Тема	Тиж-день
Техніка високого та низького старту	впливають на		1
Техніка бігу на короткій дистанції	сповільнюють		2
Техніка метання м'яча на відстань			3
Техніка стрибка у довжину			4
Техніка естафетного бігу			5
Техніка бігу на середній та довгій дистанції			6
Стрибок у висоту, опортуністичний стрибок			7
Лазіння по гімнастичному канату			8
Акробатичні вправи			9
Вправи на колоді			10
Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці			11
Передачі м'яча у волейболі			12
Подачі м'яча у волейболі			13
Подачі м'яча у волейболі			14
Двостороння гра у волейбол			15
Двостороння гра у волейбол			16
Двостороння гра у волейбол			17
Передачі м'яча			18
Кидок м'яча у кошик			19
Кидок м'яча у кошик та обманні рухи			20
Взаємодії з захисником			21
Кидок з подвійного кроку			22
Ведення м'яча без зорового контролю			23
Високий старт	Методика		24
Стрибок у висоту з розбігу			25
Стрибок у довжину			26
Стрибок у довжину з розбігу			27
Біг на короткій та середній дистанції	Сучасні фізкультурно-		28
Техніка метання малого м'яча на			29
			30
			31



## 8. Методи навчання

### ***I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності***

#### **1) За джерелом інформації:**

- *Словесні*: лекція, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

**2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3) За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові.

**4) За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів.

## 9. Методи контролю

1. Засвоєння теоретико-методичних знань.
2. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
3. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти II курсу

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА

#### Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,7
	дівч.	6,6	5,9	5,5
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,30	7,0	6,20
	дівч.	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 200	210	220
	дівч.	до 155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу(см)	юн.	до 350	380	410
	дівч.	до 250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 90	105	120
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дівч.	до 16	20	25



# ГІМНАСТИКА

## Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	4	8	11
	дівч. у висі лежачи	6	16	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	22	30
	дівч. від лави	7	13	15
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	3	6	10
	дівч.	11	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	40	55
	дівч.	18	38	48
Стрибки зі скалкою за 30с		50	65	75

# ВОЛЕЙБОЛ

## Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.		Середній	Достатній	Високий
	Хл.	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	Дівч.	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону)	Хл.	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	Дівч.	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

## БАСКЕТБОЛ

### Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):			
хлопці			
дівчата	1	3	5
	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):			
хлопці			
дівчата	2	3	5
	1	2	4

## 11. Методичне забезпечення

1. Навчальні посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Опорні конспекти для самостійного опрацювання.
4. Завдання для індивідуальних робіт та рекомендації до їх виконання.
5. Плани практичних занять та рекомендації до їх підготовки.
6. Практичні нормативи до змістовних модулів.
7. Робоча програма.

## 12. Очікувані результати

### Легка атлетика

#### *Теоретичні відомості*

**Студент:** характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів, називає правила надання першої медичної допомоги при різних травмах, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;

#### *Спеціальна фізична підготовка*

**Студент:** виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;

виконує біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м., спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв;

виконує стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; виконує метання малого м'яча на відстань.

## Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30м (с)	юн.	5,7	5,3	4,7
	дівч.	6,6	5,9	5,5
Біг 100м (с)	юн.	15,9	15,3	14,5
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,30	7,0	6,20
	дівч.	9,00	8,30	7,45
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 200	210	220
	дівч.	до 155	170	185
Стрибок у довжину з розбігу(см)	юн.	до 350	380	410
	дівч.	до 250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 90	105	120
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	45	50
	дівч.	до 16	20	25

## Гімнастика

### *Теоретичні відомості*

#### ***Студент:***

д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

## Спеціальна фізична підготовка

в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів

в и к о н у є вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; вправи з гантелями, з набивними м'ячами (1–3 кг), вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;

в и к о н у є багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень);

дотримується правил техніки безпеки під час занять загальною і спеціальною фізичною підготовкою;

### *Стрибки*

в и к о н у є опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

*юнаки та дівчата* — зі скакалкою (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв у повільному темпі);

### *Лазіння*

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

### *Рівновага*

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

### *Акробатика*

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою;

«міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою);

зв'язки вивчених акробатичних елементів;

### *Виси та упори*

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ;

згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави

### *Смуга перешкод*

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод,

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

### *Колове тренування*

Виконує комплекс вправ для колового тренування;



## Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	4	8	11
	дівч. у висі лежачи	6	16	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	22	30
	дівч. від лави	7	13	15
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	3	6	10
	дівч.	11	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	40	55
	дівч.	18	38	48
Стрибки зі скакалкою за 30с		50	65	75

## Волейбол

### *Теоретичні відомості*

**Студент:** характеризує та аналізує волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки.

Виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки життєдіяльності.

### *Спеціальна фізична підготовка*

в и к о н у є повторне пробігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;

Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.

Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.

Виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика.

Володіє технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення.

Виконує передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах.

Застосовує уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця.

Володіє технікою блокування; виконувати силові подачі обраним способом. Здійснює чергування подач в праву та ліву частини майданчика; розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові

“кутом вперед”;

Вміє обирати місця для другої передачі; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; здійснення індивідуального блокування.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.)		Середній	Достатній	Високий
	Хл.	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	Дівч.	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону)	Хл.	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	Дівч.	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

## Баскетбол

### *Теоретичні відомості*

#### **Студент:**

характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри;  
проведення та суддівство змагань;

#### *Спеціальна фізична підготовка*

виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; “човниковий” біг 4х10м;. серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.

#### *Техніко-тактична підготовка*

виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;

застосовує серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидія виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам;

### Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): хлопці дівчата	1	3	5
	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці дівчата	2	3	5
	1	2	4

### **13. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. Київ.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2010., 272с.
3. Лікувальна фізична культура Лечебная физическая культура Автор: Соколовський Валентин Степанович, Романова Ніна Олександрівна, Юшковська Ольга Геннадіївна Издательство: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
4. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения.- : Київ.: Учитель, 2008., 83с.
5. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры.: Москва : СпортАкадемПресс, 92с.
6. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США. : Київ.: :Олимпийская література, 2008., 144с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. [www.dnpb.gov.ua](http://www.dnpb.gov.ua)
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. [mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f\\_k\\_pr.doc](http://mon.gov.ua/images/education/average/prog12/f_k_pr.doc)

